

نگاه روان‌پزشک کودک و نوجوان

دکتر میترا حکیم شوشتری  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی  
ایران

## ناخواسته بچه‌ها را پرخاشگر می‌کنیم

«دیگه زنگ زن» شاید شما هم این عبارت را روی بیلبوردهای تبلیغاتی شهر دیده و مثل من کنجکاو شده باشید که این تابلو به تبلیغ چه چیزی می‌پردازد. سوای این سوال می‌خواهم از روشی که این گونه تبلیغات دنبال می‌کنند، صحبت کنم. آنها از روش مقابله‌جویی و ایجاد تعارض برای رسیدن به اهداف خود سود می‌جویند. این روشی است که برخی والدین در رابطه با کودک خود در فرزندپروری استفاده می‌کنند. مادران و پدران بسیاری را دیده‌ام که از میل به «نه» گفتن فرزندان خود برای اطاعت‌پذیری آنها بهره می‌برند، اما این روش فقط در کوتاه‌مدت پاسخگو است. هفته گذشته بود که مادر کودک ۳ ساله‌ای می‌گفت از وقتی فهمیدم که با بچه چطور رفتار کنم، غذا خوردنش خوب شده، اما مرتب پرخاشگری و قلدری می‌کند. من جویای روش جدیدش شدم و دوباره به روش تقویت منفی کاری برای رسیدن به یک نتیجه کوتاه‌مدت مطلوب برخورد کردم. مادر پسر کوچولو می‌گفت که وقتی غذایش را می‌آورد و او از خوردن امتناع می‌ورزد، از کس دیگری که در خانه باشد می‌خواهم که به سمت غذا بیاید و من فوری می‌گویم اگر غذا را نخوری، او غذای تو را خواهد خورد. به مادر گفتم به این ترتیب کودک برای خوردن چند لقمه غذا باید کلی احساس و هیجان را تجربه کند و یاد بگیرد با دیگران مخالفت کند. مادر گفت در همین مدت توانسته‌ام ورزش را بالا ببرم و او را به بخش‌های بالای منحنی رشد برسانم. جالب اینجاست که وقتی پدرش نقش کسی را بازی می‌کند که می‌خواهد غذا را از چنگ او درآورد، بچه بهتر غذا می‌خورد. به نظر شما این کار در بلندمدت اثر بدی روی او نخواهد داشت؟

از مادر خواستم تا خودش بزند که پاسخ سواش چیست؟ او با زیرکی به من نگاهی انداخت و گفت ترجیح می‌دهم پدرش جواب بدهد. به نظر می‌رسید در انتخاب این روش اتفاق نظر نداشته‌اند. پدر گفت من نمی‌خواستم بچه پرخاشگر و منفی‌گوشود، فکر می‌کردم بچه بهتر غذا بخورد، خلق بهتری خواهد داشت. من خودم وقتی گرسنه‌ام بسیار عصبانی هستم ولی مثل اینکه این مورد برای علی متفاوت است. برای اینکه اوضاع جلسه بدتر نشود و کار به متهم کردن یکدیگر نکشد، شروع به جمع‌بندی کردم. فکر می‌کنم شما هم با من هم‌عقیده‌اید که علی با لجاجتی با پدر یا سایر بزرگ‌ترها و حتی یک موجود خیالی مثل شخصیت داستان‌ها به غذا خوردن رو آورده و مورد تشویق شما قرار گرفته، در نتیجه این شیوه را به بقیه امور زندگی تعمیم داده و الان به حدی رسیده که شما حس می‌کنید دائم دوست دارد لچ دیگران را در بیارود و از این کار لذت می‌برد. بچه‌ها به‌خصوص در ۲ تا ۳ سالگی مانند نوجوانی دوست دارند مستقل باشند و مخالفت کنند، پس بهتر است با گذاشتن مرزهای روشن و ایجاد فرصت‌هایی برای انتخاب به آنها کمک کنیم از این دوران طبیعی رشدی به سلامت و با حس خوب گذر کنند. داشتن حق انتخاب برای هر فردی لذت‌بخش است. این کار مشکل دیگری ایجاد می‌کند؛ یعنی انتخاب یک پیام غیراخلاقی. شما با این کار عملاً به کودک آموزش می‌دهید فقط باید به خودش فکر کند و منافع خودش را در نظر بگیرد. این رفتار به او می‌آموزد شرایط را تحلیل نکند و فقط دنبال سود شخصی باشد. با آشنایی از این میل انسان‌ها به خودمختاری و داشتن حق انتخاب است که می‌بینید وقتی می‌خواهند توجه افراد را جلب کنند و آنها را وادار به انجام کاری کنند، روی تابلوهای تبلیغاتی پیام‌هایی مثل «دیگه زنگ زن» را می‌نویسند چون می‌دانند آدم‌ها دوست دارند کاری را که از آن نهمی می‌شوند، انجام دهند. شاید اگر این میل آدم و حوا نبود، ما هم با خوردن یک سیب الان در این کره خاکی سرگردان نبودیم. این نوشته را با شعری زیبا از میلاد عرفان‌پور به انتها می‌رسانم که گویای این است که گاهی سیرت و صورت امور می‌تواند با هم متضاد باشد؛ یعنی چیزی بخواهیم و چیز دیگری عایدمان شود. تلخ است که لبریز حقایق شده است زرد است که با درد موافق شده است عاشق نشدی، و گر نه می‌دانستی پاییز بهاری است که عاشق شده است. ■



بر خورد مناسب با پرخاشگری‌های کودک در گفت‌وگو با دکتر نسرين امیری

## مهاردن خشم کودک

ارتباط برقرار کردن با کودکان در عین حال که بسیار شیرین و لذتبخش است گاهی هم کار سختی به نظر می‌رسد؛ زمانی که بدقلق و غیرقابل کنترل می‌شوند، وسایشان را به اطراف پرتاب می‌کنند یا دیگران را کتک می‌زنند و... در این مواقع والدین نمی‌دانند چطور باید با فرزندان رفتار کنند اما چرا فرزندان ما گاهی اینقدر خشمگین و غیرقابل مهار می‌شوند. شاید با این رفتارهای خود می‌خواهند با ما حرف بزنند و به نوعی جلب توجه کنند ولی والدین در این مواقع چگونگی باید رفتار کنند و ریشه و علت این گونه رفتارهای آنها چیست؟ در این خصوص با دکتر نسرين امیری، فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی گفت‌وگو کرده‌ایم.

بیکتافراهانی

به طور کلی پرخاشگری چه ابعاد و جنبه‌هایی دارد؟  
پرخاشگری و اعمال خشونت می‌تواند هم جنبه فیزیکی داشته باشد و هم جنبه کلامی. پرخاشگری فیزیکی کودکان گاهی نسبت به اشیاست و گاهی هم شامل اطرافیان می‌شود. بعضی اوقات لحن و محتوای کلام هم می‌تواند به گونه‌ای پرخاشگرانه و از روی خشم و ناراحتی باشد.

وقتی کودک شروع به پرخاشگری می‌کند، نخستین کاری که باید انجام داد توجه به محیط و پیرامون اوست که تشخیص دهیم کدام رفتار ما ناشی از خشم و عصبانیت بوده که در رفتار کودک هم انعکاس پیدا کرده است. در واقع در محیطی که افراد معمولاً با خشونت و بی‌احترامی با هم حرف می‌زنند، کم‌کم حساسیت نسبت به این گونه رفتارها هم کمتر و به تدریج عادی می‌شود. پرخاشگری مثل تب می‌ماند که باید ابتدا عامل ابتلا به آن شناسایی شود.

علل پرخاشگری چیست؟

در روان‌شناسی معمولاً عوامل زیادی برای بروز یک رفتار وجود دارند؛ یعنی عوامل متعددی دست به دست هم می‌دهند تا در نهایت باعث بروز مشکل می‌شوند. برای شناخت این عوامل باید ابتدا به جنبه‌های بیولوژیک توجه داشت. با بررسی آزمایش‌های مختلف نتیجه گرفته شده هنگام عصبانیت بعضی قسمت‌ها در مغز و همچنین مواد شیمیایی بدن دچار تغییراتی می‌شود. تغییرات مواد شیمیایی مانند دوپامین، کورتیزول و سروتونین هم در مغز باعث بروز عصبانیت، خشم و پرخاشگری می‌شود. این تغییرات در این مواد می‌توانند ناشی از بیماری‌های درونی باشند. البته بعضی بیماری‌ها هم می‌توانند تاثیرگذار باشند، مثلاً کم‌خونی ناشی از فقر آهن می‌تواند بر تحریک‌پذیری بیشتر، نداشتن تمرکز و پرخاشگری کودکان موثر باشد. بعضی عوامل بیرونی و محیطی مانند آلودگی‌ها و انواع آلودگی‌ها هم می‌توانند در این زمینه تاثیر داشته باشند اما در مورد پرخاشگری از جنبه روان‌شناسی باید گفت پرخاشگری گاهی و در بعضی موارد برای مغز باعث بروز منفعت دارد و همین منفعت باعث می‌شود این رفتار ادامه پیدا کند، مثلاً وقتی مادر با داد زدن سر فرزندش باعث می‌شود او به حرفش توجه کند، همین موضوع کودک را خوشحال می‌کند. در صورتی که به این ترتیب رابطه مادر و فرزند دچار مشکلاتی شده و کودک نتیجه می‌گیرد وقتی کسی سرش داد می‌زند، موضوع را جدی بگیرد و خودش هم با دیگران به همین صورت رفتار کند چون در این مواقع یادگیری اتفاق افتاده و این گونه رفتارها به صورت الگوی رفتاری کودک درآمده‌اند. البته خود والدین هم گاهی با پرخاشگری، کودک

را به هدفی که دنبال می‌کنند، نزدیک‌تر می‌کنند. مثلاً وقتی او در جمعی چیزی می‌خواهد که والدین نمی‌توانند آن را به او بدهند و با داد و بیداد و پرخاشگری آن را به او می‌دهند، در واقع کودک را به خواسته خود می‌رسانند.

چه عواملی باعث تقویت پرخاشگری می‌شود؟  
در بسیاری موارد والدین خودشان باعث تشویق کودک به پرخاشگری می‌شوند، مثلاً وقتی کودک حرف‌زشتی می‌زند، به گونه‌ای آن را شیرین‌زبانی قلمداد می‌کنند و به آن می‌خندند. گاهی همین توجه به کودک باعث تکرار این گونه رفتارها از طرف او می‌شود. بعضی مواقع هم کودک با داد و بیداد و رفتارهای خشن و نامناسب به هدف خود می‌رسد، مثلاً اگر او دوست نداشته باشد به حمام برود و داد و بیداد راه بیندازد، والدین به دلایل مختلف به گونه‌ای او را به خواسته‌اش می‌رسانند و به این ترتیب کودک نتیجه می‌گیرد با چنین رفتاری می‌تواند به آنچه می‌خواهد دست یابد ولی این روش و یادگیری آن برای او خطرناک است چون در آینده از آن به‌عنوان الگوی خود استفاده می‌کند. فراموش نکنیم امکان دارد افراد با اعمال خشونت در کوتاه‌مدت به خواسته و هدف خود برسند ولی در بلندمدت تنها می‌مانند و طرد می‌شوند.

به این ترتیب نمی‌توانند از نظر شخصیتی و احساسی رشد کافی پیدا کنند. گاهی والدین بعد از مدتی حساسیت‌های خود را نسبت به پرخاشگری کودکانشان هم از دست می‌دهند و آن را جزء واقعی رفتارهای فرزند می‌دانند. همین موضوع نمی‌گذارد کودک رفتارها را ترک کند.

پرخاشگری در کودکان چه علائم هشدار داری دارد؟

توجه داشته باشیم نمایش پرخاشگری در کودکان با بزرگسالان متفاوت است، مثلاً گاهی پرتاب کردن اشیاء توسط کودکان به معنای خشم و عصبانیت نیست و بیشتر جنبه سنجش ارتفاع اجسام دارد و به نوعی یادگیری محسوب می‌شود اما اگر همین رفتارها هم تشویق شوند در آینده می‌توانند به پرخاشگری تبدیل شوند. کودکان نسبت به پرت کردن جسمی که آسیب می‌رساند، آگاهی ندارند و حتی از روی عصبانیت این کار را انجام نمی‌دهند، بلکه می‌خواهند بیشتر با محیط اطراف خود آشنا شوند و بیشتر یاد بگیرند. تقریباً حدود ۳ سالگی نمایش خشم کودک با کتک زدن دیگران یا داد و بیداد و بی‌قراری کردن توأم می‌شود. در این هنگام والدین باید بدانند بعضی از این رفتارها قابل کنترل است.

آیا درست است که برخی بچه‌ها ذات و خوی عصبی و پرخاشگر دارند؟

البته هر کودکی سرشت و مزاج خاص خودش را دارد و ۲ دقیقه بعد تولد نوزاد می‌توان مزاج او را شناسایی کرد. واکنش‌هایی که کودک در همین زمان کوتاه خواهد داشت می‌تواند تا حدودی نشان‌دهنده نوع مزاج او باشد. به طور کلی کودکان در طیفی از کودکان آسان‌ساخت قرار می‌گیرند که باید با توجه به نوع مزاج و طبیعتشان با آنها رفتار کرد. سازگاری بچه‌های آسان‌ساخت‌تر و قابل کنترل‌تر است. بنابراین احتمال پرخاشگری هم در آنها کمتر است اما نمی‌توان از بچه‌های سخت‌انظار داشت به آسانی و به راحتی با محیط اطراف خود خو بگیرند. این بچه‌ها از آغاز تولد بیشتر گریه می‌کنند، به درجه حرارت بالا و پایین محیط واکنش زیادی نشان می‌دهند و حتی هنگام معاینه هم واکنش‌های شدیدتری دارند و آرامش لازم را ندارند. به این ترتیب استعداد بیولوژیک بیشتری نیز نسبت به پرخاشگری به دارند.

این زمان چقدر باید باشد؟

این زمان با توجه به سن کودک در نظر گرفته می‌شود، مثلاً کودک ۳ تا ۴ دقیقه یا کودک ۴ تا ۵ دقیقه باید آنجا بماند. در این مکان کودک باید به کار بد خود فکر کند و حتماً بداند چرا مجبور شده به آنجا برود، مثلاً باید به او گفت هنگام خرید سر و صدا کرده بنابراین مجبور شده چند دقیقه در اتاق دیگری تنها بماند. بعد از این کنترل برای او توضیح داده می‌شود که اگر باز هم این رفتار تکرار شود، تنبیه



می‌شود. باید به زبان خودش برای او توضیح داد، مثلاً اگر باز هم پرخاشگری کند، به اندازه ۵ دقیقه باید در اتاق دیگری بماند. گاهی هم اگر کودکی بیش از حد رفتارهای پرخاشگرانه داشته باشد باید شرایط بیولوژیک او بررسی شود؛ مثلاً مشکل خاصی در این زمینه وجود داشته باشد، مثلاً او بیش از حد تحریک‌پذیر یا بیش‌فعال است، کم‌خونی دارد یا موارد دیگری. اگر والدین نتوانند به هر دلیلی محیط را ترک کنند چکار می‌توان کرد؟

اگر والدین در مهمانی یا جایی هستند که نمی‌توانند بلافاصله محل را ترک کنند می‌توانند کودک را برای دقایقی داخل ماشین یا پشت درخانه ببرند و برای او توضیح بدهند اگر به رفتار خود ادامه دهد باید محل را ترک کنند. البته فقط ۲ تا ۳ بار می‌توان کودک را در اتاق دیگری تنها گذاشت ولی اگر به هر دلیلی کودک باز هم به رفتارهای ناشی از خشم خود ادامه دهد باید حتماً از محیط خارج شود. بنابراین ابتدا و بار اولی که کودک به هر نوعی پرخاشگری می‌کند باید او را بیرون از مغازه، خانه یا مهمانی برد و برایش توضیح داد کارش درست نیست و اگر ادامه پیدا کند باید به تنهایی به اتاق دیگری برود و چند دقیقه (مثلاً تا موبایل مادر زنگ بزند) در آنجا بماند. بهتر است کودک برای مادر تکرار کند که متوجه منظورش شده یا نه. والدین باید در نظر داشته باشند داشتن قاطعیت بسیار مهم است و نباید بگذارند دیگران دخالتی در روش تربیتی آنها داشته باشند. ■

“

”

وقتی کودک شروع به پرخاشگری می‌کند نخستین کاری که باید انجام داد توجه به محیط و پیرامون اوست که تشخیص دهیم کدام رفتار ما ناشی از خشم و عصبانیت بوده که در رفتار کودک هم انعکاس پیدا کرده است

■

سپید را آنلاین بخوانید

www.sepidonline.ir

